ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ 120/80

№ 4 (23), апрель 2021

Новинка!

Толока

16+

6 стр

Работа за компьютером повышает давление!

Интервью с кардиологом Анной МУРАШЕВОЙ

12 стр **Ногу свело. Судороги** — повод идти к врачу

24 стр **Собираем аптечку** на дачу

26 стр **7 причин** есть зелень каждый день

Не пропустите новую рубрику!

Заметки врача

25 стр

Подпишись на 2-е полугодие 2021 года по полугодовому индексу ПР502 с выгодой до 13%!

ISSN 2658-7076

14 стр

Болят мышцы — виноваты статины?

О побочных эффектах препаратов и о том, что с ними делать, расскажет кардиолог Тамаз ГАГЛОШВИЛИ

Новости медицины

Ученые Лимерикского университета (Ирландия) установили, что добросовестные люди чаще проживают долгую жизнь. И данный факт специалисты связывают с работой иммунной системы. В ходе исследования они проанализировали данные тысячи человек в возрасте 58-60 лет, наблюдения продолжались 14 лет. Добровольцы проходили тестирование на выраженность основных качеств личности: доброжелательности, добросовестности, эмоциональной стабильности, общительности и интеллекта. Также сдавали анализ крови на биомаркеры воспаления.

Оказалось, у людей, набравших минимальное количество баллов по шкале добросовестности, риск развития опасных сердечно-сосудистых заболеваний был выше на 40% по сравнению с теми, кто набрал максимум баллов в этой категории. Показательно: у участников исследования с сильно выраженной добросовестностью был очень низкий уровень интерлейкина — маркера, показывающего активность иммунной системы и играющего важную роль в развитии возрастных заболеваний.

Специалисты американского медицинского центра Седарс–Синай отмечают, что традиционно у взрослого пациента, вне зависимости от пола, нормальным считается давление с верхним показателем до 120 мм рт.ст. Если цифры хронически повышены, можно диагностировать гипертонию, повышающую риск инфаркта, инсульта или сердечной недостаточности.

Но новые исследования говорят о том, что 120 мм рт.ст. — верхний порог нормы только для пациентов мужского пола. Был проведен анализ данных более 27000 человек. И для женщин (они составили 54% испытуемых), по мнению ученых, верхним порогом нормы должны быть показатели в 110 мм рт.ст. Превышение этого значения оказалось связано с повышенным риском развития всех типов сердечно-сосудистых заболеваний. Причина в том, что у женщин сосуды быстрее деформируются с возрастом. Это же объясняет, почему такая категория пациентов более подвержена определенным типам сердечно-сосудистых недугов.

Известно, что многие возрастные проблемы связаны с накоплением дефектных клеток, которые провоцируют развитие системных воспалительных процессов. Такие клетки могут делиться только определенное количество раз, после чего этот процесс прекращается. Также деление может остановиться в результате повреждения ДНК, окислительного стресса и других факторов.

Исследование ученых Токийского университета показало: для стареющей клетки жизненно важен фермент GLS1. Он тесно связан с процессом удаления ненужных белков. У стареющих клеток такая система очищения сломана. Разрабатывая новое лекарство, специалисты учли эту патологию и создали современный экспериментальный противораковый препарат. Испытания проводились на мышах. В результате введения средства были зафиксированы следующие изменения: начали лучше работать почки, печень и легкие, уменьшились проявления диабета и атеросклероза, увеличилась мышечная сила. Сейчас лекарство проходит клинические испытания.

Новое исследование продемонстрировало, что тесты для выявления антител к COVID-19 наиболее чувствительны среди людей в возрасте от 40 до 59 лет, если сравнивать с другими возрастными группами. Более того, тесты у мужчин показывают гораздо более высокую чувствительность, чем у женщин. Доказано, что чувствительность теста бывает максимальной через 126 дней после положительных результатов ПЦР-теста для мужчин и через 133 дня — для женщин.

По мнению исследователей, оптимальное время для проверки показателей антител — через четыре месяца после анализа, выявившего коронавирус. Если измерять антитела слишком рано или слишком поздно, то тесты могут дать некорректную информацию — так полагают ученые из Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Организму требуется несколько недель, чтобы сформировать определяемый ответ антител. При этом ученые все еще не знают, насколько долго этот ответ сохраняется без вакцинации. У каких-то людей, переболевших коронавирусом в тяжелой форме, антитела могут находиться в организме вплоть до года, а у кого-то они исчезают через несколько недель или вообще не появляются, если болезнь прошла в легкой либо бессимптомной форме.

По материалам Интернета

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

5 СТРАНИЦА

Мифы и реальность
Развеем или подтвердим три распространенных утверждения о питании гипертоников.

6 СТРАНИЦА

Интервью
Работа за компьютером повышает давление. А можно ли этого избежать?

8 СТРАНИЦА

Компетентно
На вопросы читателей отвечает кардиолог Тамаз Тамазович ГАГЛОШВИЛИ.

10 СТРАНИЦА

Моя история
Как похудеть без диет и тренажерного зала, знает наш читатель. Он де-лится своими секретами.

14 СТРАНИЦА

Школа гипертоника
Как избежать побоч-ных эффектов от приема статинов, подскажет наш специалист.

26 СТРАНИЦА

Продукт месяца
Зелень полезна и гипер-тоникам, и сердечникам. Скучно есть ее свежей — готовьте песто!

Слово редактора

Недавно прочитала историю женщины, которая после родов набрала много лишних килограммов, но через три года привела себя в норму. Интересно то, что она перепробовла все существующие диеты: сидела на соках, исключала молочные продукты, отказывалась от мяса и даже голодала. Все это приносило результаты, но незначительные и кратковременные. Килограммы возвращались и даже множились. В итоге девушка обратилась к диетологу, записалась в бассейн и сделала для себя самый важный вывод: сначала нужно работать с головой, а только потом с телом.

Абсолютно с ней согласна: если не будет внутренней психологической готовности к переменам, то и работа над переменами будет непосильной. Разве может быть положительным результат там, где все делается в тягость?

Так и с болезнями. Если у человека есть четкая задача поправиться или взять болячку под контроль — это уже половина победы.

Впрочем, если углубляться в психологию, то давно уже не секрет, что некоторые заболевания сами проходят, стоит только поработать над своими мыслями. Наверное, приходилось слышать рассказы о том, что, как только женщина прекращала сутками думать о беременности, она тут же наступала.

С артериальным давлением так же: психологи утверждают, что на него оказывает прямое воздействие психологическое состояние человека. Если этот фон нарушен, то АД будет скакать.

Сегодня в номере мы как раз и узнаем, какие психологические проблемы могут спровоцировать развитие гипотонии (пониженное артериальное давление). А психолог посоветует, как можно с этим справиться, не выходя из дома.

Будем рады дать ответ и на ваши вопросы, уважаемые читатели. Ждем писем по адресу в Беларуси: 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42; в России: 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200.

Электронная почта: dvn@toloka.com

С уважением, Ирина ЛУЗИНОВА

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

В рамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный **КОМПЛЕКС МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.**

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 20 июня 2021** ПРОМОКОД **1174**

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта - МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе-экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла - так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название?

Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.

Восковая моль - это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту - **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов.**

Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли в лечении туберкулеза легких, постинфарктного миакардита, стенокардии и гипертонии.

В составе комплекса МЕЛАНЕКС ФОРТЕ - более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган-дайля, омела белая и многое другое. МЕЛАНЕКС ФОРТЕ - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ — ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**

8-800-300-60-72 (Звонок бесплатный)

Доставку оплачивает производитель

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Информация о противопоказаниях, о порядке и правилах проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 880030060072. Реклама только для жителей РФ. Индивидуальный предприниматель Фатахова Мария Васильевна ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г.

Толока

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА!

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» № 8

- Тема номера.
В прицеле — язва желудка.
- Будьте здоровы!
Худеем на хвойной живице.
- Вопрос из конверта.
Когда менять зубную щетку?
- Досье на болезнь.
10 фактов об изжоге.
- Компетентно. Зачем проверять почки после ковида.

Подписные индексы:
П1201 — «Почта России», **12655** — «Почта Крыма».

«СВАТЫ НА ПЕНСИИ» № 4

- Сиреневый цвет от множества бед. Ловите мо-мент — как раз идет пора цветения! Соберем цветы сирени и приготовим настойку для лечения суставов, связок, от боли в пояснице.
- Ходят слухи, что лучшая профилактика ковида — пить морской рис. Что это за чудо заморское и почему пить, а не есть?
- Общие правила сдачи анализов крови: как готовиться к анализам, чтобы исключить ошибки, так как это самая распространенная причина неверных результатов.
- Бобовые сокровища: чем полезны нут и маш, как их варить, чтобы сохранить полезные вещества?

Подписные индексы:
П1213 — «Почта России», **04092** — «Почта Крыма».

«ДОМАШНИЙ» № 8

- Лицо с обложки. Ирина Безрукова о «Бесконечном апреле», участии в экстремальных телешоу и кашах пять раз в неделю.
- Психология. Что дети ищут в Тик-Токе.
- Здоровье. Кому нужна массажная подушка.
- Кулинария. «Зеленая» выпечка.
- Ручная работа. Пасхальные яйца из макарон.
- Цветы. Поделить лилию.
- Огород. Хитрые способы посадки моркови.

Реклама

Подписные индексы:
П1196 — «Почта России», **12659** — «Почта Крыма».

Каких только мифов не придумывают люди! Хорошо, если в них только верят, а если им еще и следуют? В некоторых случаях можно поплатиться здоровьем. Например, некоторые специалисты продолжают призывать людей выпивать по восемь стаканов воды в день. Но при этом не предупреждают, что какую-то часть жидкости человек получает с пищей. Поэтому, если нет жажды, не нужно мучиться и насильно вливать в себя воду. Или вот еще один миф: стресс вызывает гипертонию. Нервное напряжение, конечно же, может поднять кровяное давление, но никак не станет причиной заболевания. Еще несколько утверждений сегодня разбирает по косточкам терапевт Ирина Ивановна ШЕЛЕСТОВА (г. Минск).

Мифы и... реальность

1 Сердечникам и гипертоникам полезно отказаться от мяса

Неверно

Мясо есть нужно, но в разумных пределах. Жиры организму необходимы: они способствуют выработке и выходу нужного количества желчи, с которой выводится и холестерин. Отказ от мясных продуктов может привести к снижению гемоглобина и развитию анемии.

В сутки желательно съедать 100 г мяса (лучше в обеденное время). Для людей с повышенным уровнем холестерина предпочтительно есть постное мясо — без жировых прослоек. Прекрасно подходит куриное. Жиры в нем ненасыщенные, не повышают уровень холестерина в крови.

Не поверите, но и свинина может быть постной и легко усваиваться. Но в этом случае хороша лишь та часть мяса, которая отделена от жира, — полендвица.

А самое большое содержание холестерина — в субпродуктах.

2 Клетчатка выводит «вредный» холестерин

Верно

Клетчатка — уникальный продукт, который невозможно ничем заменить. В ней нет белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Она не имеет питательной ценности и не содержит калорий. Но при этом польза очевидна: выводит из организма лишний холестерин, дает быстрое насыщение, что позволяет меньше есть и поддерживать свой вес в норме, предотвращает резкие колебания сахара в крови.

Учеными доказано, что, потребляя 30 г клетчатки в день, вы снижаете риск развития атеросклероза и стенокардии на 30%.

Где брать клетчатку? В отрубях. Пшеничные отруби здесь чемпионы. Бобовые, смородина, клубника, гранаты, сухофрукты также богаты клетчаткой. Немногим меньше ее во всех видах капусты, тыкве, баклажанах и кабачках, зелени, овсяных хлопьях и большинстве круп (кроме манной), цельнозерновом хлебе и пшене.

3 Вся соль в магазине одинаковая

Неверно

Самая обычная дешевая йодированная каменная соль лучше всего. Не хуже по своим качествам и натуральная морская, то есть выпаренная из морской воды. Уточнение важно, потому что часто под видом морской продают смесь из набора химических реагентов. Самая «вредная» — элитная вываренная мелкая соль «Экстра»: в ней больше всего хлорида натрия.

А маркетинговые уловки типа «розовая соль», «мраморная», «тибетская» и другие рассчитаны на легковерного, падкого на «чудеса» человека. Соль есть соль, и какого бы цвета или места добычи она ни была, суть не меняется.

Поделюсь хитростью, которая поможет избежать пересаливания блюд. Смешайте обычную крупную соль со смесью сухих трав (например, укроп, петрушка, базилик и др.), предварительно измельченных в порошок, в соотношении 3:1. Еда будет иметь пикантный насыщенный вкус.

Гипертония и работа за компьютером: НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ДУЭТ

Гипертоническая болезнь — это заболевание, для успешного лечения которого ОБЯЗАТЕЛЬНА физическая активность и спорт. Нагрузки должны быть подобраны с учетом не только высокого давления, но и сопутствующих заболеваний, а также уровня начальной физической активности. К сожалению, в век компьютеризации это условие выполняют далеко не все гипертоники. Хуже того, многие и вовсе проводят дни напролет перед телевизором или за монитором. И все чаще кардиологи слышат жалобы на повышение давления и головную боль во время работы за компьютером. Что делать, если такое времяпрепровождение неизбежно, рассказывает кардиолог Анна МУРАШЕВА (г. Москва).

А: Действительно, такие жалобы звучат все чаще. Во время работы за компьютером у пациентов поднимается артериальное давление, мучают головные боли и мигрень.

А происходит это:

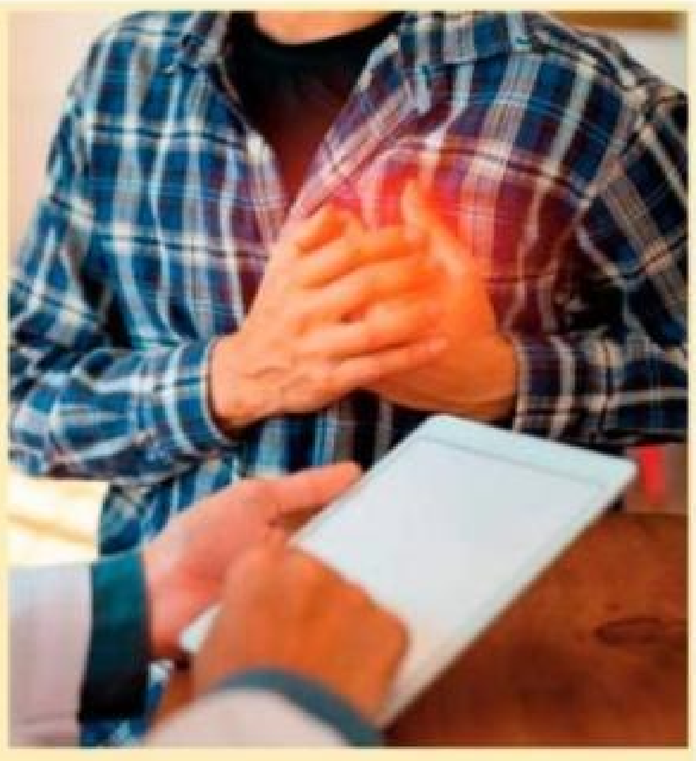
- на фоне длительного нахождения в одном положении, без движения, когда возникают застойные явления, отечность и происходит перенапряжение одних мышц и расслабление других;
- из-за нервного напряжения и стресса, связанного с выставленными сроками и объемами работы;
- из-за раздражения и перенапряжения глаз;
- при несоблюдении правил работы за компьютером, отсутствии перерывов.

Уместно говорить и о вреде сидячего образа жизни в целом. Чем это чревато для гипертоников?

А: Вред от сидячего образа жизни не меньше, чем от курения. Если человек сидит за работой шесть и более часов в день, двигается менее 150 минут в неделю (речь об интенсивной физической активности), риск развития угрожающих жизни состояний увеличивается в разы. Однако в значительной степени компенсируют избыточные риски те, кто двигается 150-200 минут в неделю. И риск почти стерт у тех, кто достигает диапазона физической активности по крайней мере 300 минут в неделю. Все очень просто: человеческое тело создано, чтобы двигаться. Современный сидячий образ жизни приводит к тому, что часть сосудов в мышцах не используется по назначению — они закрываются и ждут своего часа. Это приводит к сниженному синтезу оксида азота, который обладает множеством положительных свойств: снижает давление, делает кровь более жидкой, благотворно влияет на уровень холестерина и сахара в крови.

А что же с сердцем происходит во время движения?

А: Сердечная мышца тренируется так же, как и все остальные мышцы в теле, — укрепляется, становится более мощной и работоспособной. Тренированное сердце качает больше крови, во время нагрузки эффективнее снабжает ткани и органы кислородом. К тому же оно бьется медленнее даже в состоянии покоя. Понятно, что за всю жизнь такое сердце совершит меньше ударов и «прослужит» дольше.



Нагрузки должны быть разнообразны и обязательно приносить удовольствие.

Что же делать тем, кто в силу профессии должен длительно находиться за компьютером?

А: Не пожалейте времени и средств на то, чтобы сделать рабочее место удобным и комфортным.

- Сидите прямо;
- верхняя часть монитора должна быть расположена на уровне глаз или чуть ниже;
- расстояние между монитором и глазами должно быть 45-75 см;
- каждый час работы за компьютером делайте перерыв на 15-20 минут;
- если вы устали, появилось чувство сонливости или тяжесть в глазах, необходимо прекратить работу, иначе это неизбежно приведет к негативным последствиям;
- в перерыве обязательно сделайте легкую гимнастику для позвоночника и глаз, не пользуйтесь телефоном;
- если почувствовали себя плохо, сразу измерьте давление и примите меры по его снижению, отложив работу на более поздний срок. В данном случае здоровье важнее, ибо даже однократное повышение АД может вызвать повреждение головного мозга (об этом Анна МУРАШЕВА расскажет в следующем номере. — *Ред.*).

Безопасное нахождение у экрана — до шести часов в день.

Беседовала Ирина ЛУЗИНОВА

Как часто измерять давление

Мне 27 лет, никогда не замечал у себя повышенного давления. Но мама-гипертоник настаивает, что мне нужно измерять его ежедневно. Она права?

Михаил, г. Киев

Отвечает терапевт Светлана Николаевна СИЛКОВА (г. Брест)

Есть четкие рекомендации относительно кратности и периодичности измерения артериального давления (АД).

Если у вас никогда не повышалось АД, то измерять его желательно не реже одного-двух раз в год. *Если АД периодически повышается, но при этом вас ничего не беспокоит*, то измеряйте его не реже одного раза в месяц. Но помните, что однократное повышение АД после стресса или тяжелой физической работы еще не означает, что у вас есть артериальная гипертензия. О заболевании можно говорить лишь в том случае, если наблюдается устойчивое повышение давления. Причем лучше всего измерять давление при хорошем самочувствии: эти показатели будут наиболее верными.

Если поставлен диагноз «артериальная гипертензия», измерять давление нужно ежедневно и записывать в дневник. На плановый прием к врачу неплохо бы захватить его с собой. Это поможет доктору оценить эффективность назначенной терапии и подобрать/поменять препараты.

Важно для всех групп: не впадайте и в крайность, не измеряйте АД бесчисленное количество раз в день!

На вопросы читателей отвечает терапевт-кардиолог Тамаз Тамазович ГАГЛОШВИЛИ (г. Москва)

ТАХИКАРДИЯ после еды

? Каждый раз после еды мучает приступ сердцебиения. Значит ли это, что у меня проблемы с сердечно-сосудистой системой? И что с этим делать?

Инесса ПАВЛОВА, г. Несвиж

Ответ. Нередко возникновение аритмии и тахикардии совершенно не связано с заболеванием сердца. В 2012 году были опубликованы данные любопытного исследования. В нем принимали участие около 30 тысяч пациентов с ГЭРБ и столько же без нее. (ГЭРБ — это заболевание, при котором воспаляются стенки нижнего отдела пищевода из-за обратного заброса (рефлюкса) в него желудочного содержимого. — *Ред.*). За их самочувствием специалисты наблюдали три года и сделали выводы: пациенты, страдающие ГЭРБ, имеют риск развития аритмии в несколько раз выше, чем те, кто не страдает никакими патологиями пищеварительной системы.

Не буду вдаваться в физиологические подробности, но если человек после еды испытывает учащенное сердцебиение, то в некоторых случаях это может быть нормой.

> Если же тахикардия после еды случается регулярно и годами, то это может привести к хронической ишемии.

Поэтому советую посетить не только кардиолога, но и обязательно гастроэнтеролога, чтобы проверить ЖКТ. Как правило, врач выполняет фиброгастроскопию, а затем назначает лечение. Причем направлено оно на устранение первопричины.

Головная боль и давление

? Обычно у меня низкое давление — 90/70, но если оно поднимается до 140/90, то голова раскалывается. Что в этом случае делать — снижать давление или пить обезболивающее?

Татьяна Николаевна, г. Смоленск

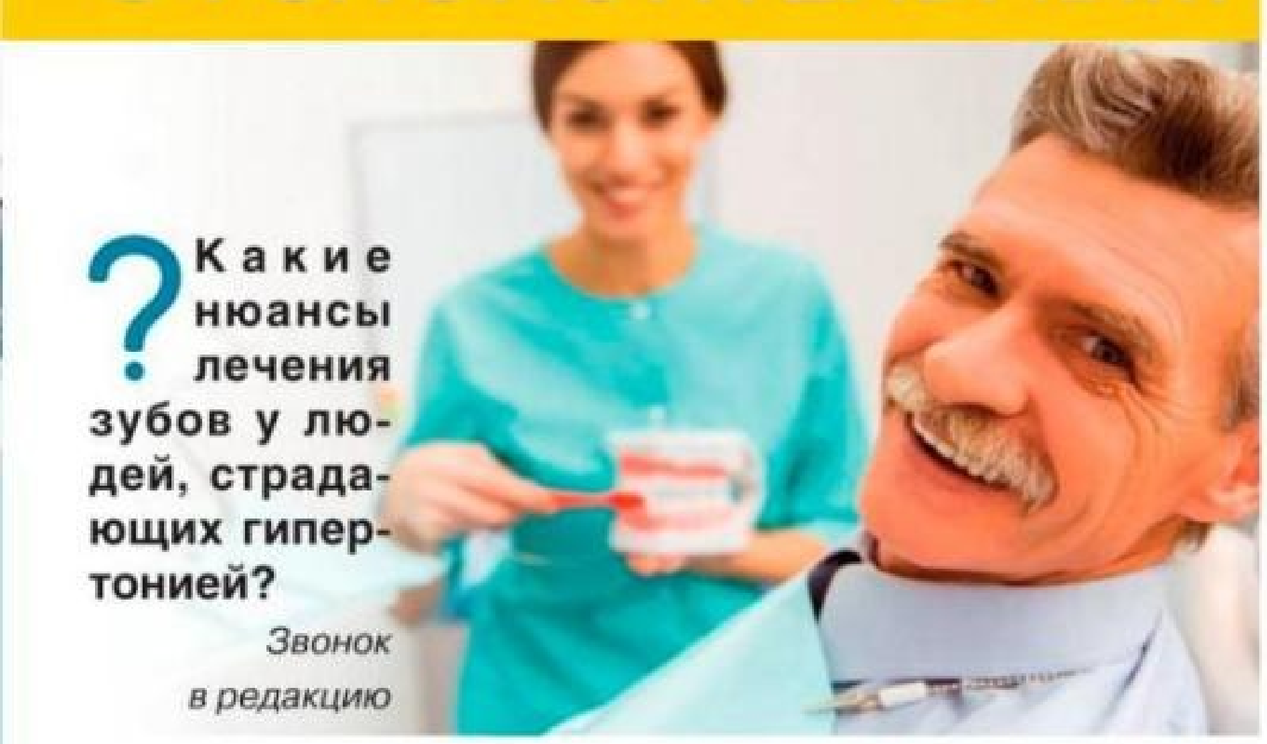
Ответ. Такое, действительно, наблюдается нередко. И многие, испытав боль в области затылка, начинают измерять давление. Часто находят его повышенным и пытаются сбить. А это в корне неверно!

Учеными-кардиологами и терапевтами уже давно доказано, что чаще всего подъем артериального давления не сопровождается головной болью. Вот простой пример: когда человек пробегает кросс, его давление поднимается до 150-160, но голова не болит. Еще один момент: подъем артериального давления может сопровождаться любой болью, в том числе в спине, а также сильным головокружением.

Поэтому нужно запомнить: если артериальное давление поднялось у человека, который не страдает гипертонией, то это не болезнь, а только симптом из-за дискомфортных условий. В течение суток под воздействием физической и умственной активности давление постоянно меняется в достаточно больших диапазонах. Эти изменения не сопровождаются головной болью и головокружением.

Соответственно, если болит голова, примите обезболивающее на основе парацетамола или ибупрофена (или другое, прописанное доктором), а не спешите сбивать АД. Резкое его снижение само по себе может быть опасно!

На прием к стоматологу — с успокоительным



? Какие нюансы лечения зубов у людей, страдающих гипертонией?

Звонок в редакцию

Ответ. Гипертоникам нужно лечить зубы с предварительной подготовкой. Перед походом к врачу поесть, отдохнуть, принять «таблетку от давления» и успокоительное для снижения уровня стресса.

Решение о возможности лечения принимает врач на основании ряда факторов: нынешнее давление, срочность лечения, его длительность и инвазивность (сложность и объемность манипуляций), состояние пациента.

Давление 180/100 мм рт.ст. и выше — абсолютное противопоказание к лечению. Если есть необходимость использовать обезболивающие средства, то их подбирают индивидуально.

Но врача нужно заранее предупредить о принимаемых препаратах.

Важные предостережения

1. **Если пациент перенес инфаркта миокарда,** посещение стоматолога показано не ранее чем через полгода. В более ранние сроки — только в экстренных случаях и под контролем кардиолога и анестезиолога.

2. **Если стоит кардиостимулятор,** чистить зубы ультразвуком нельзя: прибор должен находиться на расстоянии 1,5 м от стимулятора, а это обеспечить невозможно.

И еще.

Помните: плохая гигиена полости рта и воспаления десен повышают риск развития бактериального миокардита (воспаление сердечной мышцы в результате различных инфекций, воздействия лекарственных препаратов, токсинов или иммунных процессов, приводящих к повреждению клеток сердечной ткани и развитию сердечной недостаточности. — *Ред.*).

Пульс человека — весьма красноречивый показатель. Не зря на приеме врачи его измеряют не реже, чем артериальное давление. И в обычной жизни каждому из нас не мешало бы знать цифры пульса в покое. Вот почему.

Пульс расскажет о температуре

Случалось ли, что нужно измерить температуру, чтобы понять, заболели ли вы? Однако градусник не всегда бывает под рукой, а измерение «ладошкой ко лбу» не так результативно. Вот тут и пригодятся показатели пульса. Итак, по порядку.

Сначала оцените свое состояние.

Жар — это повышение температуры тела выше 37 градусов.

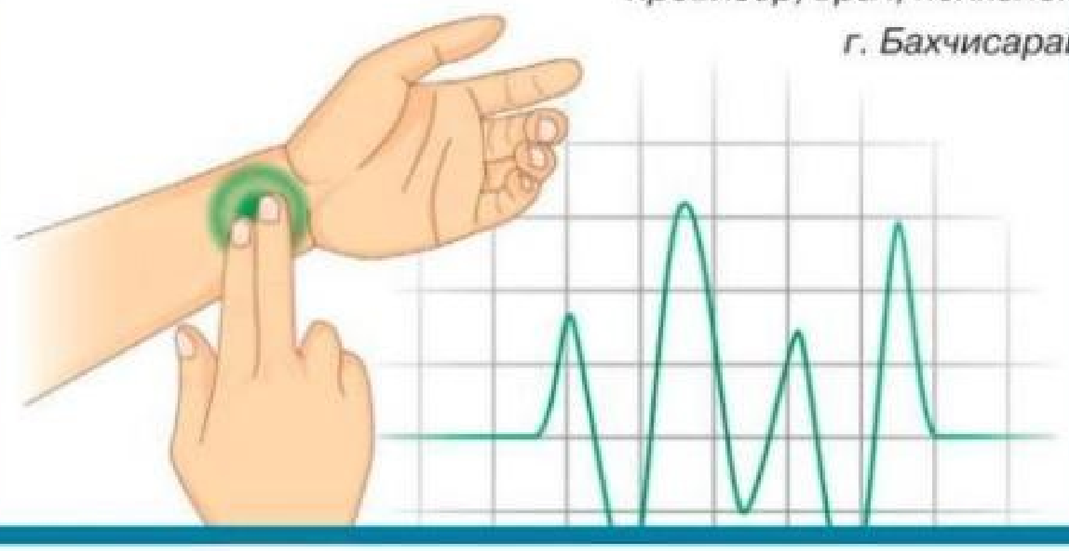
Явные признаки:
красное лицо, сухость во рту,
слабость и вялость.

Хотя лихорадка бывает не только «красной». «Белая» сопровождается бледностью кожных покровов, но при этом температура может быть и 38, и 39 градусов.
Повышение температуры также всегда сопровождается учащением сердцебиения.

Именно на него и будем ориентироваться. Нужно знать пульс в здоровом состоянии. Этот показатель будет соответствовать температуре тела примерно 36 градусов. С ее повышением на один градус частота сердечных сокращений увеличивается примерно на 10 ударов в минуту.

Вот пример. Если в норме ваш пульс 70 ударов в минуту, то при температуре 38 градусов он участится до 90 ударов в минуту. Берите на заметку!

Зарема ДОДОЙ, консультант по медицинским вопросам, провизор, врач, психолог, г. Бахчисарай



Похудел без диеты и спорта

Почти всегда у меня был лишний вес, но никогда это особо не беспокоило: я нравился себе любой толщины. До определенного периода. Спустя годы сложилось вот такое уравнение: ожирение + возраст + отсутствие активности = повышенное давление. И меня стало это напрягать. Решил худеть. Пытался правильно питаться, скупил кучу книг о диетах, исключал то соль, то сахар, то хлеб. Результаты были, но очень скромными: сбрасывал 2-3 кг, потом снова их набирал. Радикальных изменений не было ни разу.

Имел я вот что: вес — 110-112, рост — 179. Давление чаще всего в пределах 150-160/90-100. При этом — средняя физическая нагрузка и 10 тысяч шагов ежедневно. Однако мучали головные боли и постоянная усталость. А однажды после обострения застарелого хронического тонзиллита начались неврозы, скачки настроения и даже появились слабые сердечные боли, но кардиологи ничего не находили. Пришлось всерьез заняться своим здоровьем.

На сегодняшний день мне удалось сбросить 10 кг. Цель еще не достигнута, но важные выводы сделаны. Делюсь ими с вами — вдруг пригодятся.

Самое главное, что я понял, — похудеть очень легко, удержать вес — трудно. Второе: подсчет калорийности, дневники, сила воли — все это до первого срыва. А он случится — спросите любого, кто бросал есть, пить, курить. Поэтому единственный верный шанс похудеть и остаться в весе — менять мышление.

Вам будет легко нормализовать вес, если вы убеждены, что:

- пить даже бутылочку пива по вечерам — это не снимать стресс, а гробить свое здоровье;
- обедать в кафе быстрого питания или есть полуфабрикаты можно, только если вы путешествуете без доступа к качественной пище;
- еда из мультиварки — это быстро, вкусно и круто;
- вы можете без сладкого и жаренного, нет ничего лучше натурального вкуса еды;
- набивать желудок по вечерам — это плохо.

Если нет таких убеждений, их нужно менять. Насильно.

Самый простой, но жестокий способ — сильно испугаться за свое здоровье. Обычно это происходит после неожиданного приступа или в случае внезапной болезни.
Результат зависит от величины катастрофы или отношения к здоровью и жизни в целом. Ведь кому-то и отказывающая печень не дает стимула бросить пить. А кто-то может перед зеркалом схватить свою складку на животе и принять решение не есть после шести.

Есть и более мягкий способ — мантра. Именно этот прием мне помог изменить отношение ко многому в моей жизни.

Мантра — набор звуков, слов или группы слов, которые, по мнению практикующих, имеют резонансное, психологическое и духовное воздействие. — *Ред.*

Например, вы часто покупаете газировку и никак не можете от нее отказаться. Вроде и понимаете вред, но руки сами хватают бутылку в магазине, а ноги несут вас к кассе. Берите бумагу и пишите на ней: «*Газировка слишком сладкая*», «*Газировка вредит моему здоровью*», «*Я чувствую себя неприятно, выпивая газировку*» и т.п. И повторяйте эту мантру хотя бы по пять раз в день. Изменения не происходят мгновенно, иногда требуются месяцы, чтобы измениться. Главное, не бросайте ни в коем случае повторять вслух каждый раз (а читать нужно с выражением, с эмоциями), даже тогда, когда кажется, что ничто не работает. Если не удержались и сорвались, не корите себя за это. Просто продолжайте повторять.
Я начал читать свою мантру в декабре. В феврале появились первые результаты, а к ноябрю я полностью отказался от тех продуктов, которые считал вредными для себя (полуфабрикаты, жареное, газировка). Ушло 5 кг и давление снизилось до 140/90. Вообще, почти за год в жизни произошло много изменений. Я стал много ходить, хотя до этого всегда и везде ездил на автомобиле. Попробовал и полюбил новые для себя блюда и продукты питания: научился готовить овощные и творожные запеканки, оценил коричневый рис и кукурузную крупу, заменил подсолнечное масло на оливковое. Готовлю в мультиварке и духовке, сковородки выбросил. Все перемены случались не потому, что так было нужно, а потому, что мне этого хотелось.

И основной принцип моих перемен: МИНИМУМ усилий. Потому что мои силы по соблюдению режима ограничены. Если я себя напрягу сверх меры, то быстро брошу все это.

Я не считаю калории, не взвешиваю порции, не занимаюсь спортом. При этом самочувствие действительно заметно улучшилось. Конечно же, не мантры сердечко подлечили, а новые действия, которые я начал предпринимать благодаря изменившимся убеждениям. И сделал я это абсолютно бесплатно и без особых усилий.

Антон ПШЕНИЧНЫЙ, г. Витебск

Апрельская витаминная корзинка

Врачи часто говорят, что нужно есть местные фрукты и овощи круглый год. Где же их взять в апреле?

Федор МАТВЕЕВ, г. Горки

Отвечает терапевт Ирина Александровна ЛЕБЕДЕВА (г. Могилев)

Яблоки

Поздние сорта прекрасно хранятся до весны. Они, как правило, созревают только в конце октября и могут долго лежать, сохраняя свежесть и свои полезные свойства. Дневная норма — одно-два средних кисло-сладких яблока.

Свекла

Доступна круглый год. А уж как полезна! В любом виде (даже квашеная, соленая или маринованная) сохраняет свои свойства. Дневная норма — порция салата с добавлением свеклы.

Чернослив

По составу заменит свежие ягоды и фрукты. Можно добавлять в мясные блюда, салаты и компоты. Норма — не более пяти-шести штук в день.

Квашеная капуста

Абсолютный лидер среди консервированных овощей по содержанию витаминов. Если квасить и хранить по всем правилам, то можно наслаждаться вкусным и полезным продуктом в течение шести-восьми месяцев. Есть не более 200 г в день, не чаще двух раз в неделю. Перед подачей к столу капусту промыть водой и сбрызнуть подсолнечным маслом. Сочетать блюдо с несоленными продуктами, чтобы не превысить нормы потребления соли.

Когда судорога сводит мышцы — больно и очень неприятно. Если это происходит часто — неприятно вдвойне. А если судороги возникают ночью или в состоянии покоя — пора к врачу.

Мучают судороги? Пора к врачу!

На самом деле к врачу стоило бы обратиться несколько раньше, хотя бы на этапе «вдвойне неприятно», потому что судороги могут быть проявлением серьезных нарушений в организме. Для полноценной и правильной работы мышц необходимо соблюдение целого ряда условий (наличие нервно-мышечного импульса, обеспечение мышечных волокон энергией и др.). При нарушении (даже частичном) хотя бы одного из условий риск возникновения судорог в мышцах существенно увеличивается.

Причины

Судороги, **связанные с физическими нагрузками и нервным перенапряжением,** возникают из-за отсутствия должной подготовки. Отягчающим фактором может стать обезвоживание (его провоцируют интенсивное потоотделение, душное помещение, жаркая погода), отсутствие полноценного питания, сопутствующие хронические заболевания (атеросклероз, болезни почек, сахарный диабет).

В покое мышцы чаще сводит ночью. Именно в это время тело человека длительно остается в одном и том же (порой не совсем удобном) положении. Причины судорог — нарушение кровотока (как артериального, так и венозного), дефицит питательных веществ, затрудненный венозный отток, повышение концентрации углекислого газа и продуктов обмена.

Проблемное кровообращение может возникать на фоне атеросклероза, варикозной болезни вен, диабетической ангиопатии (поражение сосудов), сердечной недостаточности.

Кроме того, спровоцировать непроизвольное мышечное сокращение или судороги может нарушение иннервации. Иннервация — это способность мышечной ткани даже в состоянии полного покоя получать от центральной нервной системы импульсы, обеспечивающие постоянный минимальный тонус всех мышц. Она может быть нарушена из-за:

- гипоксии центральной нервной системы на фоне сосудистой недостаточности (при атеросклерозе, артериальной гипертензии, спазмах сосудов);
- ущемления периферических нервов (чаще на уровне позвоночника из-за остеохондроза, межпозвонковых грыж);
- нарушения проводимости импульса по нервным волокнам (неврит, аутоиммунные заболевания, метаболические и электролитные нарушения).

Часто ситуацию усугубляют дефицит макро- и микроэлементов (калия, натрия, кальция, магния), обезвоживание, которые могут быть вызваны неадекватным приемом диуретиков, пиелонефритом, сахарным диабетом, недостаточным поступлением жидкости с пищей, неполноценным питанием (диеты).

Что с этим делать

Снизить вероятность появления судорог или избежать их вовсе помогают:

- регулярные умеренные физические нагрузки, поддержка тонуса мышц (например, зарядка), а для людей с более активной жизненной позицией — тренировки, разминки перед нагрузкой;
- полноценный отдых (как физический, так и психологический);
- удобная обувь и одежда;
- рациональное питание;
- адекватное потребление жидкости в зависимости от потерь;
- регулярное обследование организма;
- полноценный ночной сон;
- профилактика сердечно-сосудистых патологий;
- поддержка нервной системы и психического состояния.

Если все наиболее вероятные причины судорог исключены или устранены, а мышцы по-прежнему сводит, то прибегают к лечению идиопатических (беспричинных) судорог. В таких ситуациях назначают лекарственные препараты. Какие именно, может решить только врач на личном приеме, так как у каждого средства есть свои показания и противопоказания. Самолечением заниматься нельзя!

Виктор ШПУДЕЙКО, онкохирург 2-й категории, г. Минск

ИЗМЕРЯЙТЕ ДАВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНО!

Есть нехитрые правила, которые помогут определить артериальное давление максимально без погрешностей.

♥ Перед измерением отдохните 10-15 минут. Измеряйте спустя 30 минут после еды.

♥ Тонометр проверяйте у специалиста сервисного центра не реже одного раза в два года, если иное не указано в инструкции.

♥ Если измеряете давление впервые, то сделайте это на обеих руках. В дальнейшем используйте ту руку, на которой цифры выше.

♥ Примите удобную позу: сидя на стуле, облокотившись на спинку, не скрещивая ноги, поставив ступни на пол. Рука должна лежать на горизонтальной поверхности ладонью вверх.

♥ Манжету нужно накладывать на уровне сердца — на 2 см выше локтевого сгиба. Не вплотную: под манжету должны помещаться два пальца.

♥ Измеряйте давление три раза с интервалом в две минуты. Среднее значение записывайте в дневник самонаблюдения.

И еще несколько важных нюансов:

ФАКТОР	НА СКОЛЬКО ДЕЛЕНИЙ ПОВЫШАЕТ ДАВЛЕНИЕ
Прием крепкого чая, кофе	7-10 мм рт.ст.
Отсутствие опоры для спины	6-10 мм рт.ст.
Отсутствие опоры для руки	7-12 мм рт.ст.
Тугая манжета	8-9 мм рт.ст.
Повторное измерение без перерыва	10-20 мм рт.ст.
Разговор во время измерения	13-17 мм рт.ст.
Измерение после курения	8-10 мм рт.ст.
Переполненный кишечник или мочевой пузырь	15-20 мм рт.ст.
Измерение после физической или эмоциональной нагрузки	5-11 мм рт.ст.

Светлана СИЛКОВА, терапевт г. Брест

Тромбо АСС® — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!

Заботливая профилактика:

- Инсульта
- Инфаркта
- Тромбоза

Рег. уд.: П №013722/01

Производитель: «ГЛ. Фарма ГмбХ», Австрия
Держатель Рег. уд.: ООО «Бауш Хелс»;
Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5.
Тел./факс: +7 495 510 28 79, www.bauschhealth.com

BAUSCH Health

RUS-GPS-THR-NON-07-2020-1724-updated Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

После — не значит вследствие

Самая частая причина отмены статинов — это не проблемы с печенью, как могли бы подумать многие, а мышечная боль и слабость.

Медицинская информационная система SAMSON провела эксперимент и получила очень занятные результаты. Каждому участнику исследования, принимавшему ранее статины, но отменившему их из-за побочных эффектов, дали по 12 упаковок с лекарствами (одна упаковка в месяц). Очередность приема препаратов определялась случайно. В четырех упаковках был статин, в других четырех — плацебо, оставшиеся четыре — пустые.

О симптомах и их тяжести участники ежедневно сообщали через мобильное приложение. Опустив подробности, перейду сразу к результату: 90% неприятных симптомов отметили пациенты, которые принимали не статин, а плацебо! Но это лирическое отступление. А что на практике?

Определить, страдают ли мышцы во время приема статинов, можно по такому показателю крови, как КФК (креатинфосфокиназа). Перед началом терапии необходимо сдать анализ, чтобы знать исходный уровень КФК. Если он более 1000 ед/л, то начинать прием статинов нельзя!

! Если показатели КФК завышены (больше 1000 ед/л) и отмечаются боли в мышцах, есть четкая схема, что делать пациенту и врачу.

1. Прекратить прием статинов на две-четыре недели, проверить функцию почек (сдать кровь на креатинин и мочевину). Проводить анализ каждые две недели, пока показатели не придут в норму.
2. Оценить вероятность повышения КФК по другим причинам (например, мышечное напряжение в спортзале, мышечная травма, гематома).
3. Через две-четыре недели возобновить прием статинов. Если симптоматика повторяется, необходимо найти наиболее переносимую дозу статина или заменить один на другой.

Тамаз ГАГЛОШВИЛИ, кардиолог, г. Москва

И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО о статинах

Не буду пить лекарства!

«Зачем мне их пить? У меня и так холестерин нормальный!» или «Я лучше посижу на диете!» — именно так многие пациенты думают о приеме статинов. На самом деле у большинства людей, произносящих на приеме у кардиолога эту фразу, уровень «плохого» холестерина превышает целевые значения.

Что касается диетотерапии, то как самостоятельный метод лечения она рекомендована только пациентам с высоким уровнем холестерина и средним или низким общим сердечно-сосудистым риском. А для больных высокого и очень высокого риска это лишь вспомогательное средство. Пациентам же с острым инфарктом миокарда статины назначают независимо от уровня холестерина. Более того, если у человека со средним и низким риском при использовании немедикаментозных методов (диета и др.) не снижаются показатели холестерина, то имеет смысл назначить лекарственные препараты.

К сведению. Последние исследования показали, что роль диеты, возможно, переоценена: выяснилось, что замена сливочного масла на растительные жиры, богатые линолевой кислотой, приводит к снижению уровня холестерина в крови, но не оказывает влияния на сердечно-сосудистую заболеваемость и смертность.

Терапия нужна всем, у кого холестерин больше 5

В последние годы на приеме у врача периодически появляются пациенты среднего возраста с показателем общего холестерина 6 ммоль/л и без каких-либо дополнительных факторов риска, которые требуют немедленно им что-нибудь назначить.

Так вот, несмотря на все сказанное выше, назначать статины пациентам низкого риска с «плохим» холестерином (менее 4,9 ммоль/л) и пациентам среднего риска (с «плохим» холестерином менее 2,6 ммоль/л) не имеет смысла.

Стоит принять таблетку — придется пить всю жизнь

В общественном сознании прием кардиологических препаратов почему-то приравнивается к применению наркотиков (про инсулин вообще молчу). Еще раз подчеркиваю: никакой зависимости статины не вызывают, а при их отмене, которая, разумеется, крайне нежелательна, все просто вернется на круги своя.

Действительно, статины назначают на неопределенно долгое время, фактически пожизненно. Но в этом случае жизнь продлевается. Это и ценно!

Ольга ФРОЛОВА,
врач функциональной диагностики,
кардиолог, г. Санкт-Петербург,
аккаунт в «Инстаграм» @dr.frolova_oa

Как обнаружить бляшки

Один из самых простых методов определить наличие бляшек в артериях и оценить жесткость сосудов – это проверить сосуды шеи и брахиоцефальные артерии. Делается это с помощью доступного исследования — УЗИ брахиоцефальных и сонных артерий.

Кому надо

- Любому человеку после 40 лет, если даже ничего не беспокоит.
- Если у человека есть гипертония любой степени. Это исследование нужно проходить раз в год.
- Если, помимо гипертонии, человек курит, страдает от ожирения, сахарного диабета, дислипидемии (высокий уровень ЛПНП и низкий ЛПВП).
- В анамнезе имеется инсульт или транзиторная ишемическая атака.

Что делать, если обнаружили бляшки в сосудах шеи

Не устаю повторять: не важно, какого размера бляшка — статины необходимы! Для чего? Чтобы из нестабильной бляшки (когда она рыхлая, мягкая и в любой момент может разорваться), получить стабильную и затормозить ее рост.

Если бляшка перекрывает:

- более 50% артерии — у вас очень высокий риск сосудистой катастрофы. Целевой уровень ЛПНП («плохого» холестерина) — 1,4 ммоль/л и менее;
- 20-49% (на фоне отсутствия симптомов) — у вас высокий риск сосудистой катастрофы. Показатель ЛПНП, к которому нужно стремится — менее 1,5 ммоль/л;
- менее 20% — умеренный риск. Целевое значение ЛПНП — 1,8 ммоль/л и ниже.

Важно! Только при достижении этих цифр можно добиться остановки роста бляшек и даже их уменьшения.

Тамаз ГАГЛОШВИЛИ,
кардиолог, г. Москва

Китайский календарь

пульсовых энергий

НУЖЕН ВСЕМ!

Хотите получить в подарок китайский календарь пульсовых энергий, где указаны:

- дни самых опасных энергий;
- дни удачи;
- плюс расписано, что можно предпринимать в эти дни и чего выполнять не стоит (от домашних дел до плановых хирургических операций)?

Стать обладателем такого календаря на 4-й квартал 2021 года и на 1-й квартал 2022 года можно, выполнив ряд условий.

1 Подпишитесь на 2-е полугодие 2021 года на издания «Давление в норме 120/80» («ДвН») и «Тетя Соня» («ТС»).

2 Пришлите копии подписных квитанций в редакцию до 1 июля 2021 года (контроль по почтовому штемпелю).

3 И получите оригинальный подарок — китайский «пульсовой» календарь!

Как подписаться на 2-е полугодие?

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ:

«Почта России»: «ДвН» ПР502 (со скидкой 13%), «ТС» ПР114.

Цены ниже, чем в первом полугодии!

На сайте toloka24.ru

со скидкой 15%

по промокоду «SP21».

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ:

с 12 мая по 12 июня льготный месяц скидок от «Толоки», экономия 12%

по специальным индексам «ДвН» 21034, «ТС» 21031.

На сайте toloka24.by

со скидкой 10%

по промокоду «SP21».

Куда отправлять копии квитанций?

РФ: 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Китайский календарь».

РБ: 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42, с пометкой «Китайский календарь».

По электронной почте: ts@toloka.com, dvn@toloka.com.

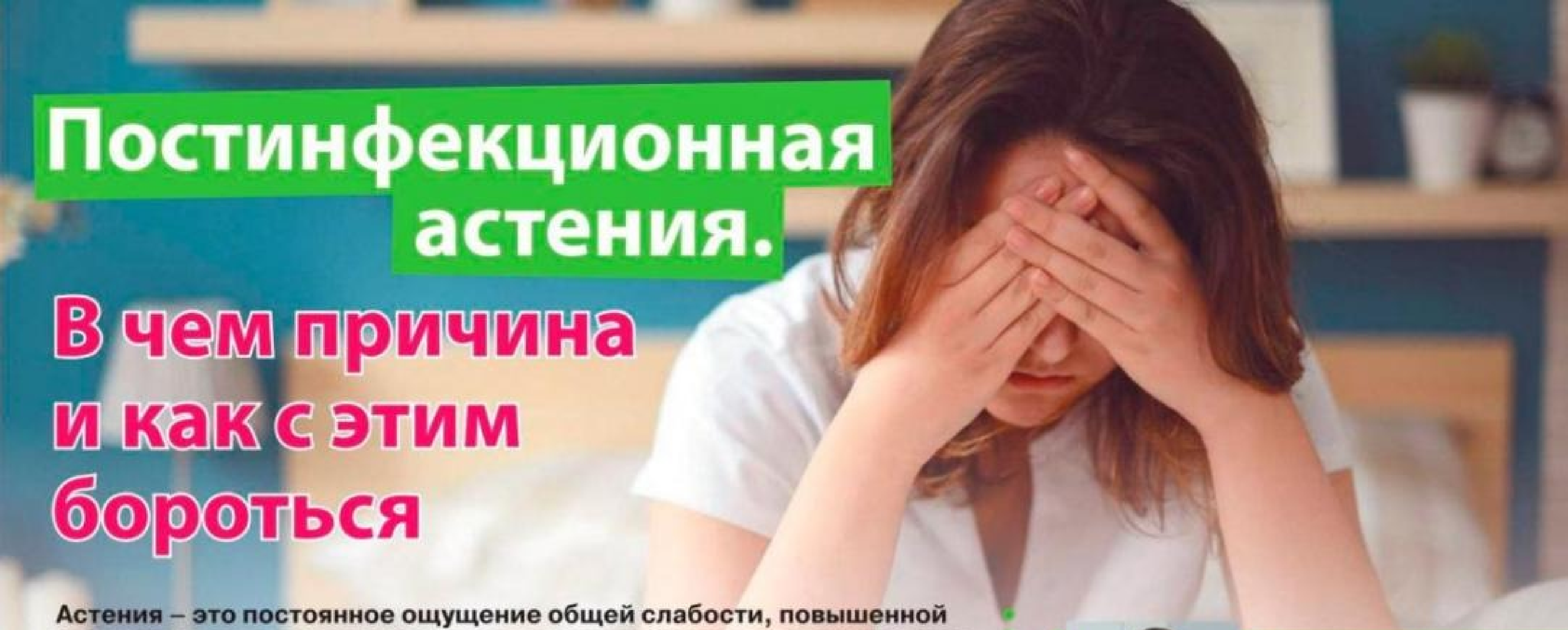
Подарки отправим не позднее 15.08.2021г.

Организатор ООО «ИД «ТОЛОКА»
ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329 214000,
Адрес: 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д.4а,
тел. +7(4812)64-75-65

Реклама

Постинфекционная астения.

В чем причина и как с этим бороться



Астения – это постоянное ощущение общей слабости, повышенной утомляемости в сочетании с болевым синдромом, головокружением, нарушением аппетита и раздражительностью. Астению следует отличать от обычной усталости, которую каждый из нас ощущает после напряженной работы, – в отличие от усталости астения не проходит после обычного отдыха и нуждается в специальном лечении, так как по своей природе является хроническим и трудно обратимым состоянием, с которым человеку самостоятельно подчас не справиться.

Автор статьи
Самарцев И.Н., д.м.н.,
старший преподаватель
Военно-медицинской
Академии,
Санкт-Петербург.

Широкое распространение вирусных инфекций в последние годы привело к тому, что большинство из нас так или иначе столкнулись с этой проблемой – кто-то переболел сам, а у кого-то болели родственники или знакомые. Согласно результатам статистических исследований, около 60% людей, перенесших вирусную инфекцию, мучаются постинфекционным астеническим синдромом, имеющим разную степень выраженности:

- **легкую,** проявляющуюся усталостью и незначительными проблемами со сном;
- **среднюю,** при которой, помимо усталости, присутствует стойкая бессонница, мучительные головные боли и боли в суставах;
- **тяжелую** – невозможность выполнения любой физической или умственной нагрузки, ощущение нехватки воздуха, тошнота, перио-

дическое сердцебиение, тревожные сновидения, периоды колебания температуры.

Первые симптомы появляются обычно через 1-2 недели после перенесенной болезни и сохраняются в течение нескольких месяцев и более. Полагают, что в основе развития постинфекционного астенического синдрома лежит ряд патологических процессов. Во-первых, это нарушение функции особого участка головного мозга, который называется «ретикулярная формация». Эта зона отвечает за поддержание внимания, бодрствования и сна, общей и мышечной активности, а также регуляцию внутренних органов. Во-вторых, это истощение внутренних ресурсов организма, которые были затрачены на борьбу с тяжелой инфекцией. И в-третьих – поражение мелких сосудов, нарушение микроциркуляции, затрагивающее все системы организма, но прежде всего – головной мозг. Именно этот механизм является «визитной карточкой» нейротропных вирусов последних лет и приводит к кислородному голоданию на клеточном уровне, нарушению процесса выработки и использования энергии.

К факторам риска развития постинфекционного астенического синдрома относятся: тяжелое течение самого заболевания, психологический стресс, испытываемый больными (страх смерти, локаут, социальная изоляция, падение уровня жизни), а также феномен, получивший название «boom and bust behavior», смысловой перевод – «суетливое поведение, сменяющееся бездействием». Под последним понимают ситуацию, когда под воздействием мощного информационного давления люди сначала начинают развивать бурную деятельность по, например, закупке масок, антибиотиков и других препаратов, продуктов питания на случай тотального карантина, которая затем сменяется периодом абсолютной апатии и ничегонеделания. Такие эмоциональные «качели» истощают нервную систему организма, а в случае присоединения инфекционного процесса приводят к развитию астенического синдрома. Наиболее неприятные последствия для здоровья постинфекционная астения может иметь у пациентов с имеющейся патологией сосудов головного мозга – хронической недостаточностью мозгового кровообращения. Основным направлением лечения астенического синдрома у этой категории больных является нормализация режима сна и бодрствования, профилактика физического и умственного перенапряжения, соблюдение основных правил здорового питания. Пациентам рекомендуют регулярные аэробные нагрузки незначительной интенсивности, а также фармакологическую поддержку. В качестве лекарственной терапии целесообразно применять препарат с международным непатентованным наименованием Винпоцетин, который позволяет восстанавливать микроциркуляцию и обеспечивает качественную доставку питательных веществ до всех клеток головного мозга. В ряде исследований было показано, что он может улучшать потребление кислорода и глюкозы, стимулирует образование энергии в нервных клетках.

Важно не форсировать возврат пациентов, перенесших вирусные инфекции, к обычным нагрузкам, поскольку это может вызвать срыв компенсаторных механизмов и затянет восстановление организма на неопределенный срок.

ЗОЛОТОЙ УС: профилактика атеросклероза

Комментирует фитотерапевт Мария Григорьевна КОВАЛЬЧУК (г. Киев)

Чтобы не допустить развития атеросклероза, провожу профилактические курсы приема настойки золотого уса. Смешиваю по 1 дес.л. настойки и нерафинированного растительного масла и принимаю три раза в день за 20 минут до еды. Курс — десять дней, затем делаю такой же перерыв и повторяю. Вместе с перерывом на все уходит 30 дней.

Людмила ОРЛОВА, г. Чашники

Золотой ус — растение поистине целебное. Настойка на его основе оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие, укрепляет стенки сосудов. К сожалению, читательница не указала, как именно она готовит настойку. Напомню наиболее распространенный рецепт.

Готовят настойку из боковых побегов золотого уса, разделенных коричнево-фиолетовыми узлами на отдельные междоузлия — коленца. Растение становится целебным, когда на его усах появляется восемь-десять коленцев. Один такой ус срезать, измельчить, залить 0,5 л водки. Настоять две недели в темном месте, периодически взбалтывая. Процедить.

Противопоказаниями для приема препаратов золотого уса являются беременность, аденома простаты, почечная недостаточность, индивидуальная непереносимость. Возможны аллергические реакции (ни в коем случае не совмещать с никотином!), а также в ряде случаев — повреждение голосовых связок при приеме препаратов внутрь. Прежде чем применять настойку золотого уса, обязательно посоветуйтесь с врачом.

ТИБЕТСКИЙ ЦВЕТОК ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

1 ст.л. измельченных сухих листьев и цветков лофанта тибетского залейте 0,5 л кипятка, настаивайте на водяной бане 15 минут, процедите. Пейте при гипертонии, нервном стрессе по трети стакана два раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

Противопоказания: онкологические заболевания, склонность к аллергическим реакциям, поллинозам.

Лофант тибетский по силе воздействия на организм сравнивают с женьшенем, поэтому прежде, чем его применять, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Алла КИРЩЕНЯ, фитотерапевт, г. Минск

Мочегонные напитки

♥ Смешать по 1 ст.л. измельченных сухих листьев черники и цветков липы. Залить 300 мл кипятка, настоять 10 минут, процедить. Пить по 100 мл два-три раза в день. Напиток оказывает сильное мочегонное действие. Подходит для гипертоников, страдающих отеками. С осторожностью пить при заболеваниях почек.

Мочегонные напитки нельзя пить после 18:00.

♥ 200 г замороженной черники протереть через сито. Жмых залить 1 л воды, довести до кипения, томить на малом огне 10 минут. После добавить 4 ст.л. сахара, черничный сок проварить еще две минуты, процедить. Пить по 2 ст. в день.

♥ Разморозить 4 ст.л. вишни, извлечь косточки. Взбить в блендере и добавить 1 ст.л. сахара. Залить 300 мл кипятка и добавить листик мяты. Настоять 15 минут, процедить. Добавить в теплый чай 1 ст.л. меда и пить по 100 мл два-три раза в день.

Ольга ПЕТРОВА,
фитотерапевт, г. Санкт-Петербург

Ценным средством при хронической сердечной недостаточности, сопровождаемой гипертонической болезнью, при дистрофии миокарда с нарушением коронарного кровообращения и приступами стенокардии является астрагал шерстистоцветковый (только этот вид). В отличие от многих сердечных средств, астрагал не понижает сердечную проводимость и не накапливается в организме. Растение содержит в себе уникальный комплекс естественных антиоксидантов — селена и токоферолов, сочетание ценнейших макро- и микроэлементов, биологически активных веществ, необходимых больному человеку в борьбе с многими серьезными заболеваниями.

Если астрагал, то шерстистоцветковый

Встречается в степных и лесостепных районах, любит открытые места, нередко его можно встретить на древних курганах. Можно выращивать растение и в саду, но размножается оно только семенами. Всхожесть очень низкая — из ста семян могут прорасти лишь пять-восемь штук. Приходится пускаться на всякие хитрости в борьбе за урожай. Зато овчинка стоит выделки.

Отвар

4 ст.л. измельченной сухой травы залить 1 ст. кипятка, томить на малом огне пять минут, затем настоять четыре часа. После этого процедить. Принимать по 1-2 ст.л. во время еды три раза в день. Курс — две недели, после 14 дней перерыва курс повторить.

Настойка

100 г свежей травы астрагала шерстистоцветкового залить 1 л сухого белого вина, настоять три недели, процедить. Принимать по 1 ст.л. три раза в день до еды. Провести несколько курсов по 14 дней с двухнедельными перерывами.

Лечение способствует улучшению микроциркуляции крови, отмечается исчезновение мутности зрения, нормализуется капиллярный кровоток, исчезают боли в области затылка и головокружение.

Противопоказание:
индивидуальная непереносимость.

Рим АХМЕДОВ, травник, г. Уфа

20 Альтернативные методики

Повышение давления — нормальная реакция организма на различные нагрузки, стресс, эмоциональный всплеск. Со временем, когда эти причины исчезают, артериальное давление должно прийти в норму. Однако стоит помнить, что каждое повышение давления несет в себе нагрузку на организм: сердечно-сосудистую систему, почки. Поэтому я рекомендую комплексный подход к данному вопросу — с использованием эфирных масел и других природных способов оздоровления.

Аромамасла для здорового сердца

Расслабление

Первостепенная задача — способствовать снижению давления и приведению психоэмоционального состояния в норму.

В таком случае больше всего подходит эфирное масло иланг-иланга. Его гипертоникам я рекомендую всегда носить с собой. Иланг-иланг обладает ярко выраженным успокаивающим и расслабляющим действием. Полезно масло и при тахикардии. В своей практике, например, успешно применяю его в аромакомпозициях для людей, перенесших гипертонический криз, инсульт и инфаркт (совместно с эфирным маслом черного перца).

Обычно советую использовать масло холодными ингаляциями. Вдыхать его при резком повышении артериального давления непосредственно из флакона: 25 активных вдохов четыре раза в день либо при необходимости.

С этой же целью можно использовать ЭМ:

лаванды, майорана, лимона, розы, шалфея, нероли, бергамота, герани. Выберите запах, который вам наиболее приятен.

Очищение

Дополнительно всегда рекомендую проводить очищающие, укрепляющие сосуды курсы ароматерапии с ЭМ лимона, фенхеля, можжевельника.

Проще всего принимать аромаванны. Важно делать это только тогда, когда уровень АД в норме! Пять капель масла или смеси предварительно добавить в морскую соль либо 100 г молочных сливок. Продолжительность первой процедуры не должна превышать пяти минут. Максимальное время — 20 минут. Курс — 14 сеансов через день. Спустя три недели перерыва курс следует повторить.

Данный способ требует теста на переносимость. Нанести ватной палочкой небольшое количество масла (капля, разбавленная в 0,5 ч.л. растительного) на сгиб локтя. Если в течение 12 часов нет аллергической реакции, масло безопасно. Также обратите внимание, насколько вам комфортно, когда вдыхаете аромат, и после процедуры.

Неплохо добавить ароматизацию комнаты аромалампой.

Для этого подойдут ЭМ апельсина и бергамота. Через 20 минут комнату нужно проветрить.

Важно. Следует использовать лишь ЭМ, которые изготавливаются для профессиональной ароматерапии (страны-производители — США, Италия, Германия).

Лана ЯР, ароматерапевт, основательница школы аромаведания «Шепот Дивии», г. Кривой Рог

МУДРА «ЧЕРЕПАХА» НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ

В Индии черепаха считается священным животным. Согласно преданию, именно с ее помощью боги смогли отыскать амриту — напиток, дарующий бессмертие...

Если сомкнуть все пальцы на руках, то будут перекрыты основные меридианы, расположенные в кистях. Так удастся избежать потери драгоценной энергии. А та энергия, которая скапливается под «панцирем» черепахи, начнет поглощаться организмом. Мудра «Черепаха» рекомендуется людям, у которых есть проблемы с сердечно-сосудистой системой. Также эта практика является отличным средством от переутомления. А регулярное выполнение мудры помогает нормализовать артериальное давление.

Выполнение мудры не потребует от вас каких-то особых усилий.

1 Слегка сомкните (переплетите) указательные, средние, безымянные пальцы и мизинцы в замок.

2 Большие пальцы тоже соедините внутренними боковыми поверхностями. Держите их прямыми. Если вы сделаете все правильно, то ваши руки будут напоминать силуэт черепахи.

Помните, что и ладони, и пальцы при выполнении упражнения обязательно должны находиться в состоянии покоя.

Время выполнения мудры — 10-15 минут. Делайте ее регулярно.

Когда ждать результата? Бывает по-разному: кто-то почувствует облегчение почти сразу же, кто-то — через несколько дней занятий, кто-то, возможно, и через неделю.

Для закрепления результата понадобится не менее двух недель.

Мария МОРГУНОВА, йога-терапевт, г. Москва

Я с самой юности гипотоник. Поднимала давление разными способами. Но выделила для себя три самых простых способа.

Справляюсь с гипотонией за пять минут

1 Как только давление падает до головокружения и сильной слабости, надеваю компрессионные чулки и медленно хожу в них по комнате. Через несколько минут чувствую, что становится легче. Где-то прочитала, что таким образом уменьшается объем крови в ногах. Вытесненная кровь повышает давление в основных сосудах тела, и самочувствие улучшается.

2 Правильная поза. Это своеобразная альтернатива компрессионным чулкам.

Сажусь на стул со спинкой, закидываю ногу на ногу. Так уменьшается объем крови в ногах и повышается давление. Если нет возможности сесть, можно скрестить бедра и сильно их сжать — эффект будет примерно такой же. Есть еще вариант: поставить одну ногу на табуретку перед собой и как можно глубже наклониться всем телом вперед.

3 И, наконец, можно выпить стакан подсоленной воды. А если получится, то и два. Жидкость увеличит объем крови, которая будет сильнее давить на стенки сосудов, увеличивая давление.

Иногда приходится использовать все три способа, чтобы улучшить самочувствие.

Ирина ЧЕРНАЯ, г. Горки

ПАРАДОКС ФИКСА: бегом от инфаркта или к нему?

Джим Фикс, который утверждал, что бег предотвращает риск возникновения инфаркта, умер от сердечного приступа... во время бега. Казалось бы, его пример — не самый удачный способ показать, что физические нагрузки тренируют сердце. Но лентяям, которые бурчат в ожидании лифта на третий этаж, сегодня будет что почитать.

Люди, бегающие трусцой (они же джоггеры), живут на пять-шесть лет дольше ленивых сородичей — к такому выводу пришли датские ученые, наблюдая с 1976 по 2003 год за состоянием сердца и сосудов 20 тысяч человек. Причем у мужчин из этой выборки продолжительность жизни возросла примерно на шесть лет, у женщин — на полгода меньше.
Один из промежуточных выводов исследования: через полчаса неспешного бега происходит всплеск гормонов гипофиза, отвечающих за ощущение эйфории и радости. А значит, счастья в жизни этих людей становится больше.

Польза

- Бег трусцой дает минимальную нагрузку на суставы (отчасти даже укрепляет суставы стоп);
- поддерживает постоянный здоровый тонус мышц ног;
- снижает вес за счет слаженной работы суставов, сердца и легких;
- обеспечивает активное долголетие и возможность держать под контролем хронические болезни.

Причины таких положительных сдвигов в организме — укрепление иммунной системы и сердца, ускорение кровообращения. А это, в свою очередь, нормализует тонус сосудов, в том числе сердечных, поддерживая их естественную способность расширяться в соответствии с потребностями сердца. В результате «мотор» становится более мощным и выносливым.

Регулярные ритмичные занятия бегом при пульсе 120-130 ударов в минуту приводят в норму артериальное давление (как высокое, так и низкое).

Вред

Молодой организм переносит постоянную нагрузку на мышцы и суставы на ура. Но с возрастом отток крови в ногах начинает замедляться, сосуды теряют эластичность. Есть и другие отягощающие факторы:

- стремление бегать каждый день (а достаточно трех раз в неделю);
- желание одолеть сразу все и даже больше (выбор больших дистанций и высокой скорости);
- избыточный вес (лучше сначала снизить вес, а потом бегать в свое удовольствие).

Что ж удивляться, когда бедные ноги начинают болеть, вены лопаться, а синяки не радуют глаз?

В чем ошибся Джим Фикс

Отчаянно доказывая миру преимущества бега трусцой, Джим Фикс в бестселлере «Энциклопедия бега» обращал внимание общественности и на все факторы риска. Мало того, Фикс убеждал учесть, что называется, технические особенности бега: скорость, расположение стопы, колена, размер шага, наклон туловища, движения руками, контроль за дыханием и пульсом и даже возраст. При соблюдении всех условий польза бега трусцой превысит возможный вред.

Увы, история Джима Фикса имеет печальный конец. В 1984 году он умер в возрасте 52 лет во время очередной пробежки. На вскрытии выяснилось, что сосуды сердца были практически полностью сужены бляшками (на 80-95%), а сердечная мышца оказалась вся в старых рубцах от прежних инфарктов. И мир тотчас подверг критике все постулаты теории о беге трусцой!

Между тем, Фикс был заядлым курильщиком, страдал от избыточного веса и плохо переносил стрессы. Его наследственность была отягощена: отец перенес инфаркт миокарда в возрасте 35 лет и спустя восемь лет скончался.

Можно осуждать Фикса за легкомыслие, можно жалеть за раннюю смерть. А у меня напрашивается иной вывод. Так ли уж неправ был Фикс, если он, имея реальный риск умереть в возрасте 30-40 лет, все-таки пережил отца на десятилетие, получая удовольствие от самого бега и от славы, которую он принес? Видимо, в том и сила этого человека — понимая последствия, жить настоящим.

Ирина ЛУТИК,
кардиолог высшей категории,
автор сайта cardio.today, г. Минск

ВПЕРЕДИ ДАЧНЫЙ СЕЗОН: собираем аптечку

Очень важная, вызывающая много вопросов тема, поэтому раскладываю все по полочкам.

Начнем с контейнера для лекарств (а он лучше, чем пакеты и сумки). Лучше всего выбирать прозрачный пластмассовый ящик с крышкой и ручкой. Его удобно транспортировать, им удобно пользоваться: когда будет нужно найти какое-то лекарство, не придется судорожно вытряхивать все препараты.

Содержимое лучше разложить по «этажам». Снизу — перевязочный материал (бинты, вата, напальчники и др.), антисептики и спиртовой гель. Сверху — препараты, которые спасут вам жизнь. Это:

- средства для снижения температуры (на основе действующего вещества парацетамол и группа жаропонижающих для детей);
- антигистаминные препараты и шприц-ручка с адреналином, если у вас есть аллергия (любой вид);
- средства для лечения диареи;
- аспирин или кардиоаспирин, если вам больше 40 лет;
- препараты, которые вы принимаете постоянно для лечения хронических болезней.

Если стало плохо с сердцем

Вызвать скорую помощь, открыть все двери и калитки, уйти в дом или в тень на улице. До приезда врачей разжевать (не пить!) одну обычную таблетку с действующим веществом ацетилсалициловая кислота или три таблетки кардиоаспирина. Затем лечь и положить под язык таблетку нитроглицерина. Если не поможет, то его можно будет принять еще три-четыре раза с десятиминутным перерывом.

И еще. Не забывайте зарядное устройство и внешний аккумулятор для телефона с полной зарядкой (на случай отключения света).

Алла ДЕМИДОВА,
кардиолог, г. Москва

Об учителях и... сосисках

У меня по жизни были замечательные учителя. Всегда, начиная со школы. Один из них — доцент Васина. «Всегда слушайте больных! — говорила нам, студентам, Галина Николаевна. — Если выписываете с больничного или консультируете — всегда слушайте!!!»

Я была интерном и проходила цикл поликлинической терапии в обычной городской поликлинике. Однажды в кабинет зашел высокий розовощекий мужчина лет 30-32 и попросил закрыть ему больничный. Мол, простыл — вылечился. Я его вижу первый раз.

— Раздевайтесь, послушаю.

— Зачем?

— Раздевайтесь...

Молчит, пыхтит, недовольно раздевается. Слушаю, а сама боюсь. Потому что первый раз САМА на приеме слышу у пациента нарушение ритма, причем тяжелое, с частотой около 150 ударов в минуту. Что-то говорю ему, а в уме судорожно соображаю, что делать дальше. Оставляю больного в кабинете, иду искать заведующих или доцента Васину, но никого не нахожу. Отправляю пациента на ЭКГ. Расшифровать тоже некому. САМА (опять сама!) на ватных ногах и с холодными руками, вспомнив за пять минут теорию ЭКГ, смотрю на пленку. И вижу нарушение ритма. А поскольку никого из вышестоящих нет на месте, отпускаю пациента домой, но предупреждаю: «Если что — вызывайте скорую!».

Кардиограмму беру с собой, мчусь к маме на работу, в наш институт, показываю ЭКГ. Мама мне рассказала все: и отчего так может быть, и что это может маскировать, и чем может закончиться.

Утром, вооруженная знаниями и просветленная, прихожу на работу, направляюсь к заведующей отделением, все рассказываю, показываю и объясняю. «Поехали к нему на дом, а то не дай Бог что...» — говорю ей. И мы с ЭКГ-аппаратом и медсестрой едем к больному. Уже оттуда я вызвала скорую и отправила его в неотложную кардиологию...

Шло время. Месяц, а может, и больше. И вот однажды дверь в кабинет открылась — и я увидела того самого пациента. У него были почему-то очень розовые щеки и огромная сумка в руках. «Спасибо, доктор», — сказал он мне, и на мой стол, на стулья, на бумаги из этой огромной сумки посыпались... сосиски! Они были скреплены друг с другом в длиннющую сосисочную ленту — розовые, как щеки пациента, и очень вкусно пахли. Я потеряла дар речи, медсестра — очки.

Когда все это богатство было убрано в шкаф, мужчина сел к столу и начал рассказывать. Оказывается, он долго (месяц, а то и дольше) лежал в кардиореанимации, ему три раза делали ЭКС (дефибриллятором восстанавливали ритм). Назначили препараты, «сделали» нормальную частоту пульса, но аритмия осталась.

Я в карточке тогда написала: «Мерцательная аритмия, возможно, токсический природы». А мерцание может маскировать что угодно, включая инфаркт миокарда.

А позже, в конце рабочего дня, помню, звонила отцу и просила забрать меня и сосиски — их было так много.. Спустя годы, когда я уже работала в отделении неотложной кардиологии, этот больной поступил к нам. А я не знала, сидела вечером в ординаторской на дежурстве, занималась делами. Ко мне забежала коллега и протянула поликлиническую карту (все плановые больные поступают с картами из поликлиники). Как приятно было читать написанное мною много лет назад. Человек-то жив остался!

...Таких врачебных историй много у практикующего медика. Вот откуда берется опыт и врачебное клиническое мышление.

Алла ДЕМИДОВА, кардиолог, г. Москва, аккаунт в «Инстаграм» @med_allademidova

7 причин есть зелень каждый день

Почему я ем много зелени каждый день? Все просто: это самый легкий способ улучшить естественную детоксикацию организма и зарядиться огромным количеством микроэлементов. Я бы могла написать 33 причины есть зелень каждый день, но выделю самые главные.

1 Укрепляет сердце и сосуды, способствует снижению уровня «плохого» холестерина и обеспечивает профилактику образования бляшек на стенках сосудов. Особое внимание стоит обратить на кориандр, базилик, укроп.

2 Стимулирует пищеварение и помогает желудку переваривать тяжелую пищу, поэтому идеальна в сочетании с животными жирами.

3 Способна справиться с проблемой запоров, так как является источником клетчатки

4 Укрепляет иммунитет. Запасайтесь летом, чтобы не болеть хмурой осенью!

5 Улучшает состояние кожи, волос, ногтей за счет высокого содержания витамина Е.

6 Обладает детокс-эффектом: практически вся зелень оказывает мягкое мочегонное и желчевыводящее действие, что способствует поддержанию здоровья печени — главного фильтрующего органа.

7 Положительно влияет на либидо и женщин, и мужчин, потому что является природным афродизиаком.

ПЕТРУШКА

- Содержит большое количество незаменимых аминокислот (белка);
- много биодоступного железа — незаменимо для поднятия гемоглобина;
- витамин А в виде бета-каротина — полезен для зрения;
- антиоксиданты: витамины А, С и Е защищают клетки от свободных радикалов, предупреждая их преждевременное старение;
- фтор и кальций — укрепляют зубы и делают их визуально белее;
- калий — помогает нормализовать давление;
- клетчатка — стимулирует кишечник и выводит токсины.

КИНЗА

- Кладезь витаминов А, С, Е, К и важных микроэлементов — натрия, кальция, магния, железа;
- доказано свойство кинзы понижать уровень «плохого» холестерина;
- с древности растение известно антимикробным действием, что подтверждают и современные исследования: сок кинзы используют для лечения полости рта, ран;
- благодаря витаминам А и С, которые являются мощными антиоксидантами, борется со старением клеток;
- помогает наладить пищеварение (усиливает перистальтику кишечника и очищает его).

Поосторожничать с кинзой следует людям, перенесшим инфаркт и страдающим тромбофлебитом.

РУКОЛА

- Богата микроэлементами (йод, кальций, железо, магний и калий) и витаминами А, С, К, Е, группы В;
- повышает уровень гемоглобина;
- выводит ненужный холестерин;
- стабилизирует обмен веществ;
- укрепляет стенки сосудов.

Умеренность в потреблении руколы необходима людям с заболеваниями почек и печени, а также с гастритом.

КАПУСТА КАЛЕ (КЕЙЛ)

- Легкоусвояемый источник белка (аминокислоты из кале усваиваются лучше, чем из других растительных продуктов);
- содержит Омега-3 жирные кислоты, а это не только польза для сердца и сосудов, но и, согласно современным исследованиям, защита от аутоиммунных заболеваний, рака, метаболического синдрома;
- кальций из кале усваивается лучше, чем из молочных продуктов;
- ощелачивает организм, защищая клетки от старения;
- содержит прекрасный комплект витаминов (А, С, группы В) и минералов (кальция, натрия, калия);
- является источником клетчатки: помогает кишечнику эффективно работать и выводить излишки.

С осторожностью кале стоит включать в меню людям с патологиями щитовидной железы (лучше проконсультироваться с врачом), а также склонным к раздражениям кишечника и метеоризму (есть особенности в приготовлении).

Если скучно просто есть зелень, можно готовить домашнее песто, добавлять ее во все овощные блюда, супы, гарниры, а также в смузи.

Ну что, бежим за зеленью? В идеале — на грядку: тогда вы точно будете знать, что она не полита ничем лишним.

Екатерина АНДРЕЕВА, нутрициолог, г. Москва

А вот о чем напоминает врач-терапевт Елена Михайловна ТАРАСЕВИЧ (г. Новороссийск):

Если вы постоянно принимаете антикоагулянты (препараты, препятствующие образованию тромбов), содержащийся в зелени витамин К может угнетать их действие.

Если врач назначил такие лекарства впервые, не стоит резко менять свой рацион. Главное, чтобы количество витамина К, поступающего в организм ежедневно, было примерно одинаковым. Оптимально — одна небольшая порция продуктов с высоким его содержанием или три малые порции со средним содержанием в день.

Резкое снижение витамина К может усилить эффект лекарства, что повысит риск кровотечения!

Продукты с высоким содержанием витамина К: брюссельская капуста, кале, брокколи, петрушка, укроп, шпинат, зеленый чай, репа, кресс-салат, базилик, кинза, салат-латук, зеленый лук, огурцы, листья одуванчика.

Продукты со средним содержанием витамина К: зеленые яблоки, спаржа, пекинская, белокочанная и цветная капуста.

Соусы — это квинтэссенция здоровья. Они не просто придают пище вкус и аромат, а в случае здорового питания вообще «делают» блюдо. И если заставить себя есть полезные фрукты и овощи иногда сложно, то, используя их в качестве ароматной добавки к блюдам, приобщиться к здоровым привычкам значительно проще. Гипертоники, берите на заметку вкусные, простые в приготовлении и очень полезные рецепты!

Полезные соусы

Ореховый

Кедровые орешки — прекрасный источник необходимой нам незаменимой жирной кислоты Омега-3 (очищает стенки сосудов от избытка «плохого» холестерина, предотвращая образование холестериновых бляшек — *Ред.*). Да и на вкус это настоящее лакомство!

Как готовить. Семь зубчиков чеснока, 100 г кедровых орешков, пол-лимона с цедрой и 1 ч.л. кленового сиропа измельчить в блендере. Можно добавить оливковое или любое другое растительное масло холодного отжима для получения желаемой консистенции. Соус прекрасно сочетается с овощами, рыбой и морепродуктами.

Имбирный

Имбирь — хорошее средство при множестве заболеваний. Корень снимает спазмы и судороги, обладает антибактериальным и противогрибковым действием. С его помощью лечат расстройства пищеварения и мигрени, а обезболивающие свойства сравнимы с действием нестероидных противовоспалительных препаратов. Например, ежедневное употребление в пищу имбиря (в количестве от 30 до 500 мг) в экспериментах дало значительное уменьшение боли в коленях при остеоартрите.

Как готовить. 50 г очищенного корня имбиря, одно зеленое яблоко и лимон с цедрой нарезать кусочками и все вместе измельчить в блендере до однородной массы. Подавать охлажденным. Подходит для большого количества разнообразных блюд (пробуйте!) и даже некоторых десертов.

Тропический

Сельдерей и киви богаты полезными для сердечно-сосудистой системы витамином С, калием и магнием, антиоксидантами. Авокадо — прекрасный источник ненасыщенных жирных кислот и калия, способствует снижению «плохого» холестерина.

Как готовить. Смешать в блендере очищенный киви, стебель сельдерея, лимон с цедрой, половину очищенного авокадо и 1 ст.л. кленового сиропа. Нежный кремовый соус может быть и самостоятельным десертом, и приправой.

Солнечный

Еще один доступный источник магния, калия и антиоксидантов — тыква. В овоще также много витамина А, фосфора и аскорбиновой кислоты. Кстати, давно считается, что тыква способствует понижению давления.

Как готовить. Смешать в блендере 200 г свежей тыквы, очищенные морковь, апельсин и манго, приправив их по вкусу солью, черным перцем, растительным маслом холодного отжима. Соус получается очень пикантный и изысканный! Его можно использовать как дополнение ко многим блюдам. Подавать охлажденным.

Все рецепты — просто приглашение к творчеству! Пробуйте, добавляйте, заменяйте исходя из того, что есть в холодильнике и, конечно, вашего настроения в данный момент.

Юлия РЕЗНИКОВА, натуропат, Израиль

Здоровые сосуды — здоровое сердце

XXI век называют эпохой сердечно-сосудистых заболеваний. С каждым годом людей с кардиопатологиями все больше, а возраст потенциальных пациентов все меньше.

К сожалению, заботиться об организме многие начинают только тогда, когда болезнь в самом разгаре. Стоит помнить, что успех лечения зависит от соблюдения нескольких условий: тщательное обследование и постановка диагноза, четкое соблюдение рекомендаций врача. И, наконец, то, что многие игнорируют, — образ жизни. Пожалуй, третий пункт самый сложный, но эффективный и бесплатный. Разумное отношение и мера — залог успеха в лечении сердца и сосудов. Более подробно об этом расскажут специалисты в выпуске «Домашней энциклопедии здоровья» №2 «Здоровые сосуды — здоровое сердце».

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

29

«Давление в норме 120/80» 16+

№ 4 (23), 20 апреля 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-75235 от 07.03.2019 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; e-mail: ru@toloka.com, dvn@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):
ПР501 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
61069 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80,
тел./факс (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Тираж 32 000 экз.
отпечатан в типографии ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:
тел. 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя. Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Издается с июня 2019 года

Подписано в печать 8.04.2021 г. в 15:00

Фото: shutterstock.com

Выходит один раз в месяц

Следующий номер
выйдет 18 мая 2021 года

Подписаться
можно с любого месяца по индексу ПР501

Скидка 15%
по промокоду «SP21» при подписке на сайте toloka24.ru

Сегодня вышли

«Цветок» • «Делаем сами» • «Волшебный» • «Домашний» • «Народный доктор» • «Золотые рецепты наших читателей» • «Садовод и огородник» • «Счастливая и красивая» • «Сваты» • «Сваты на пенсии» • «Сваты на кухне» • «Сваты на даче» • «Саша и Маша: 1000 приключений» • «Наша кухня. Выпечка» • «Наша кухня. Салаты и закуски» • «Сваты. Сканворды» • «Лето со вкусом клубники» • «Королевство лилейников» • «Клубничный рай: все хитрости сладкой ягоды»

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону **(4812) 64–75–47** или напишите на электронную почту: **ru@toloka.com.** Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!

Есть мнение, что первичные причины гипотензии (пониженного давления) нужно искать в психологическом состоянии человека. А сопутствующие заболевания уже вторичны.

Избавитесь от обид — избавитесь от гипотонии

Таблетки устраняют симптомы, не воздействуя на основную причину. А для того чтобы надолго исправить ситуацию с низким давлением, нужно дополнительно трудиться над своим эмоциональным состоянием. Так, например, основные психологические проблемы, влияние которых может сформировать гипотонию, изложила известный психолог и автор книг Луиза Хей. Среди них — слабоволие, отказ от ответственности, отсутствие целей, стремлений, состояние отстраненности, множество обид.

Если разберетесь со всем вышеперечисленным, то вполне вероятно, что вам не придется принимать большое количество медикаментов для нормализации давления.

Зарема ДОДОЙ,
консультант по медицинским вопросам,
провизор, врач, психолог, г. Бахчисарай

А вот как советует работать с обидами и ставить цели психолог Юлия Анатольевна КОРОЦИНСКАЯ (г. Винница)

Как ставить цели. Чтобы научиться ставить цели, попробуйте технику «Дерево целей». Нарисуйте три дерева. Одно — ваша цель на коротком промежуточном этапе (например, через месяц), второе — на середине пути, третье — на финише.

Допустим, вы хотите купить машину. Подробно продумайте и распишите, как вы будете добиваться задуманного.

1 На промежуточном этапе (через месяц): за счет чего и какую сумму удалось отложить, можно ли найти дополнительный источник дохода и т.п.

2 На середине пути: оцените, какая сумма накоплена. Возможно, в это время вы пойдете на курсы вождения, если прав еще нет.

3 На финише: представьте в деталях, как будет происходить покупка, выглядеть автомобиль, а также ваши ощущения внутри салона, запахи, звуки.

Внизу располагайте самые мелкие задачи, а выше — более сложные. На самом верху разместите основную цель.

Чем чаще вы будете практиковать эту методику, тем быстрее и легче вам будут даваться самые разные цели.

Как работать с обидами. Конечно, лучше вообще не обижаться, ведь это сугубо наш выбор, а не вина другого. Или сразу проговаривать, когда вам что-то не нравится. Но если уж вышло, что решить такую задачу никак не получается, можно освоить пару простых техник.

Во-первых, выпишите обиды, обращаясь к тому, кто их причинил. Чувствуйте себя свободно, используйте самые разные слова. Пишите абсолютно все, что приходит в голову. После этого листок можно сжечь или выбросить.

Во-вторых, проработайте образ обиды. Вообразите ее каким-нибудь предметом или существом. Скорее всего, выйдет что-то не очень приятное. Затем попытайтесь изменить образ так, чтобы он не вызывал дискомфортных ощущений. Например, можно его уменьшить, растворить в воде, воздухе или даже сжечь в огне.

Многие любят сами себе выписать лекарства, а потом долгое время их принимать. Часто в группу популярных для самолечения препаратов попадают обезболивающие и противовоспалительные. Ну а что, от боли-то надо как-то спасаться. А ведь это опасно! Поделюсь очень наглядной историей из практики, которая случилась недавно.

Опасное самолечение

Пациентка около семи месяцев лечилась от боли в спине. Такое бывало и раньше, но боли проходили после 10-14 дней терапии. А тут затянулось... Она ходила по разным врачам, и МРТ делала (нашли грыжи в поясничном отделе), и лечение получала. Но выраженного эффекта не было. А поскольку боли продолжались, практически ежедневно принимала обезболивающие (нестероидные противовоспалительные средства — НПВС).

Примерно в середине февраля боли стали настолько сильными, что она почти не могла ходить.

Вызвала скорую помощь. И надо же было так случиться, что уже прямо при них ей стало плохо до потери сознания — открылось желудочное кровотечение. Это счастье, что врачи были уже у нее! В итоге вместо госпитализации в неврологическое отделение она уехала в реанимацию. Спасли. Правда, позвоночник уже не лечили.

Какие сделать выводы? Обезболивающие противовоспалительные препараты при длительном приеме могут провоцировать гастропатии (общее название различных болезней желудка — Ред.), опасные именно кровотечениями.

Почему об этом нужно помнить гипертоникам? Часто принимаемые ими популярные препараты для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и разжижения крови — это все те же самые НПВС, только в меньшей дозе. При этом действуют на желудок они точно так же. Самостоятельно начинать их прием нельзя. Очень часто к ним даже показаний нет. Но «соседка-то посоветовала»...

Елена КУДРЯШОВА,
врач общей практики, терапевт, диетолог, г. Санкт-Петербург

ЧЕМ КОРМИТЬ МОЗГ

Чем лучше функционирует наш мозг, тем мы эффективнее и успешнее в работе и в жизни. Поэтому мировые фармацевтические корпорации тратят огромные суммы денег на гонку, развернувшуюся вокруг разработки лекарств, расширяющих умственные способности. А ведь есть простые и безопасные варианты, как активизировать и сохранить мозг здоровым надолго (что особенно актуально для страдающих сердечно-сосудистыми болезнями). Делюсь тем, что проверила на собственном опыте.

1 Обеспечьте оптимальное питание для мозга. Регулярно добавляйте в рацион хотя бы одно яблоко, куркуму, корицу и мяту, чернику, цельные зерна, оливковое масло, грецкие орехи.

2 Слушайте Моцарта. Считается, что классическая музыка (и особенно произведения Моцарта) воздействуют на определенные участки коры головного мозга, что повышает интеллект.

3 Меняйте руки. Пишите, ешьте, делайте работу по дому хотя бы десять минут в день левой рукой, если вы правша, и, наоборот, правой, если левша. Это очень стимулирует мозг.

4 Мыслите позитивно, сосредотачивайтесь на хорошем. Ищите положительные моменты в любой ситуации. Такое изменение перспективы станет мощной встряской для мозга, к тому же сделает вас более уверенным и приятным для общения человеком.

5 Ищите поводы улыбаться и смеяться от души.

6 Используйте эфирные масла. Особенно способствует активизации мозга сочетание ментоловых и цитрусовых ароматов. Можно добавить индивидуально подобранную смесь в мыло или крем для тела, а можно накапать их в аромалампу.

7 Откажитесь от калькулятора, старайтесь считать в уме. Играйте сами с собой, стараясь запомнить, как одет ваш собеседник, сколько пуговиц на его одежде и т.п. Посмотрите в сторону, мысленно ответьте на свой вопрос и затем перепроверьте себя. Результаты вас удивят.

8 Пользуйтесь китайскими палочками для еды. Это не только даст толчок развитию мозга, научит новому, но и уменьшит талию.

9 Высыпайтесь. Восьмичасовой сон — не роскошь, а жизненная необходимость. И по своей значимости он не уступает правильному питанию для мозга.

Юлия РЕЗНИКОВА,
натуропат, Израиль

Сильная усталость без причины

Указывает на сердечную недостаточность и возникает из-за нарушения кровоснабжения мозга, сердца и легких.

Сильная слабость без причины

Может свидетельствовать о риске сердечной катастрофы в ближайшее время.

Одышка

Появляется в результате нарушения поступления воздуха в легкие, что вызывает укороченное дыхание.

Резкие перепады настроения

Страх смерти или паника часто сопровождают приближающийся сердечный приступ.

Голово-кружение

Может усугубляться потерей сознания и быть предвестником инфаркта миокарда.

ЧТО ДОЛЖНО ЗАСТАВИТЬ пойти к врачу

Холодный пот

Часто появляется накануне сердечного приступа.

Учащенный пульс

Признак сердечных патологий, часто сопровождает инфаркт.

Сильная отечность

Свидетельствует о скопление жидкости в организме при сердечной недостаточности.

Боль в груди

Во время приступа резко возникает и резко исчезает, но не зависит от положения тела.

Кашель

Нередко бывает симптомом сердечной недостаточности.